

## KESABARAN SEBAGAI CARA UTAMA UNTUK MENGATASI TRAUMA MUSIBAH

Jarudin<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitas PGRI Sumatera Barat

<sup>1</sup>[jarudin@upgrisba.ac.id](mailto:jarudin@upgrisba.ac.id)

### Abstrak

Setiap orang pasti mengalami peristiwa baik dan buruk dalam hidupnya. Setiap orang juga akan menghadapi peristiwa baik dan buruk itu dengan cara berbeda sesuai dengan kapasitasnya masing-masing. Banyak orang menghadapi peristiwa buruk dengan cara yang tidak baik dan bahkan kufur, meskipun agama (Islam) telah menggariskan cara-cara terbaik untuk menghadapinya. Kajian kepustakaan ini menggunakan data sekunder yang diperoleh secara manual dan daring (OJS). Data yang diperoleh kemudian dianalisis dengan teknik analisis isi. Hasil kajian menunjukkan bahwa sudah menjadi *sunnatullah* (hukum alam) bahwa musibah baik dalam skala kecil maupun skala besar pasti menimpa manusia. Musibah ini menjadi ujian keimanan bagi manusia utamanya bagi umat Islam, apakah mereka semakin beriman karena yakin bahwa musibah itu adalah untuk menguji kualitas keimanannya atau mereka lari dari keimanan dengan menunjukkan sikap-sikap kufur dalam menghadapi musibah. Oleh karena itu, Allah SWT menyiapkan perangkat-perangkat lain untuk membantu umat Islam menghadapi musibah di antaranya dengan meningkatkan kesabaran, bertawakkal dan terus membangun rasa syukur atas nikmat yang telah diterima.

**Kata kunci:** Islam, musibah, nikmat, sabar, trauma

### PENDAHULUAN

Hidup dan kehidupan setiap orang selalu dihadapkan pada dua keadaan yaitu keadaan-keadaan yang baik dan keadaan-keadaan yang buruk. Ketika orang-orang dihadapkan pada keadaan-keadaan yang baik, maka agama Islam melarang mereka untuk bersikap sombong dan lupa diri. Allah SWT menggambarkan bahwa kesombongan adalah sikap iblis yang disebutkan oleh Allah SWT dalam QS. Al-Baqarah (2): 34. Sebaliknya, ajaran Islam mengajak umat Islam untuk banyak bersyukur sebagaimana dijelaskan dalam banyak ayat Al-Qur`an, misalnya dalam QS. An-Naml (27): 40. Pada ayat ini Allah SWT mengatakan bahwa orang-orang yang bersyukur berarti dia berterima kasih pada dan untuk dirinya dan jika mereka bersifat kufur, maka harus dimunculkan

kesadaran bahwa Allah SWT adalah Maha Kaya dan Maha Mulia. Pada Surat Ibrahim ayat 7 dijamin oleh Allah SWT bahwa siapa saja yang bersyukur niscaya Allah SWT akan menambah rezeki yang telah diterimanya dan sebaliknya siapa saja yang tidak bersyukur dan bersikap kufur kepada Allah, maka Allah SWT akan mengazabnya dengan azab yang pedih.

Pada sisi lain, apabila ada orang yang ditimpa satu musibah, maka ajaran Islam mengajarkan beberapa perbuatan tertentu untuk akhirnya sampai pada puncak kesabaran. Petunjuk Allah SWT untuk bersabar dalam menghadapi musibah tentu saja alasannya sangat masuk akal. Musibah yang diterima setiap orang biasanya akan berujung pada trauma dalam dirinya. Trauma dalam bahasa Inggris menjadi bagian dari aspek psikologi yang dimaknai dengan *emotional shock producing a lasting harmful effect* dengan arti kejutan emosional yang menghasilkan efek berbahaya dan bertahan lama. Trauma ini juga bermakna *any distressing or unpleasant experience* dengan arti setiap pengalaman yang menyusahkan atau tidak menyenangkan atau bermakna *wound or injury* dengan arti luka atau cedera (Hornby, 1989). Makna yang hampir sama dijelaskan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia bermakna keadaan atau situasi kejiwaan atau tata laku yang tidak/kurang normal sebagai akibat dari suatu kondisi yang memunculkan tekanan jiwa atau kecederaan fisik dan jasmani. Selain itu, trauma juga bisa bermakna luka atau cedera pada fisik atau tubuh (Departemen Pendidikan Nasional, 2011). Berdasarkan pengertian itu, maka setiap pribadi yang mengalaminya akan menghadapi trauma itu secara berbeda.

Trauma akibat luka atau cedera fisik mungkin bisa diatasi dengan melakukan pengobatan baik pengobatan-pengobatan di rumah sakit atau layanan kesehatan lainnya (Moegni et al., 2022) dengan menggunakan obat-obat kimia atau herbal (Gurcharan Singh et al., 2014). Hanya saja, luka fisik tetap saja dapat memengaruhi situasi kejiwaan seseorang yang berakhir pada trauma, sehingga para sarjana juga berupaya menemukan cara terbaik menghadapi trauma secara psikis. Feinstein menjelaskan bahwa di antara cara untuk menghadapi trauma adalah dengan memanfaatkan psikologi energi (Feinstein, 2022). Caranya adalah dengan mengintegrasikan stimulasi manual titik akupunktur dengan paparan imajinal, restrukturisasi kognitif, baik dalam bentuk pembentukan keselamatan, kepercayaan, jalinan hubungan, pemulihan yang memicu trauma. Dia menjelaskan bahwa kemanjuran protokol psikologi energi ini telah ditetapkan di lebih dari 120 uji klinis dan menghasilkan ukuran efek yang kuat untuk depresi dan kecemasan pasca trauma misalnya setelah terjadinya bencana alam dan ulah manusia. Ada juga sarjana yang mengemukakan bahwa strategi komunikasi

berbasis dakwah bisa digunakan untuk mengatasi trauma akibat musibah bencana alam (Khairil et al., 2020). Komunikasi dakwah yang dimaksud bisa saja dalam bentuk pertukaran interpersonal untuk meningkatkan motivasi diri. Strategi ini dapat membantu orang-orang yang sedang mengalami trauma dalam mendistribusikan dan mendakwahkan nilai-nilai agama kepada mereka.

Sarjana lain mengatakan bahwa orang (khususnya orang dewasa) yang menghadapi masalah traumatis jarang mendapatkan penanganan yang semestinya, sehingga kondisi trauma itu menjadi menetap dalam dirinya dan pada akhirnya menghambat pertumbuhan dan perkembangan hidupnya pada masa mendatang (Natar, 2019). Ada cara untuk mengatasi dan mengurangi trauma pada orang yang ditimpa musibah tertentu seperti memberi kesempatan kepadanya untuk mengungkapkan kisah dan pengalaman-pengalaman buruknya untuk didengarkan dan disikapi secara positif. Tidak hanya orang dewasa, anak-anak juga mengalami trauma ketika mereka terjebak dalam musibah tertentu, sehingga pemulihan terhadap mereka juga dilakukan dengan banyak cara. Widyastuti mengatakan bahwa korban yang paling rentan terhadap trauma musibah adalah anak usia dini (Widyastuti et al., 2019). Hal ini disebabkan karena mereka belum mampu dan tidak dapat mengartikulasikan dan menunjukkan perasaan cemas yang dialaminya secara terbuka kepada orang lain. Sehingga trauma healing bisa menjadi salah satu cara yang sangat strategis dilakukan untuk mereka. Di antara cara terbaik dalam menyembuhkan trauma musibah pada anak-anak dengan mengadakan terapi bermain atau play therapy, karena dunia anak identik dengan bermain. Musibah mampu melenyapkan keinginan mendasar mereka untuk bergembira dan bermain. Pementasan teater juga bisa menjadi cara pemulihan alternatif bagi anak-anak yang mengalami trauma. Anak-anak yang sedang mengalami trauma dilibatkan dan berpartisipasi dalam kegiatan teater. Melalui kegiatan teater ini, anak-anak yang mengalami trauma bisa aktif dan memiliki keberanian untuk mengungkapkan peristiwa buruk yang dialaminya, sehingga dia mampu secara bertahap untuk menyuarakan perasaan dan keinginannya kepada orang lain (Sholiha & Muaziroh, 2018).

## **METODE PENELITIAN**

Kajian kepustakaan ini menggunakan data sekunder yang diperoleh secara manual dan daring. Pengumpulan dan pemisahan data sekunder secara manual dilakukan dengan cara menelusuri buku-buku yang ada di perpustakaan. Buku-buku sesuai topik kajian yang ditemukan kemudian dibaca dan diambil kesimpulan-kesimpulan awal. Data daring didapatkan melalui penelusuran data dalam bentuk artikel-artikel hasil penelitian para sarjana sesuai topik kajian melalui OJS (Open Journal System). Artikel-artikel terkait yang diperoleh

kemudian dibaca dan dijadikan sebagai kajian untuk literature review di bagian awal pembahasan untuk memperlihatkan bahwa tema ini telah dikaji dalam beragam sudut pandang. Data yang diperoleh baik secara manual dan daring kemudian dianalisis dengan menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*) dan kemudian dinarasikan secara deskriptif.

## HASIL DAN PEMBAHASA

### 1. Konsep Sabar Dalam Musibah

Musibah adalah kosa kata dalam bahasa Indonesia yang berasal dari bahasa Arab. Dalam Kamus Bahasa Indonesia disebutkan bahwa musibah adalah pertama, kejadian (peristiwa) menyedihkan yang menimpa. Kedua, malapetaka, bencana (Departemen Pendidikan Nasional, 2011). Musibah dalam bahasa Arab berasal dari kata (الصَابَةِ: المصيبة) dengan makna yang sama yaitu bencana atau musibah (Munawwir, 1997). Berdasarkan pengertian itu dapat diketahui bahwa musibah dalam arti bencana memang sering terjadi di lingkungan masyarakat baik dalam bentuk bencana alam seperti banjir, kemarau, gempa bumi, gunung meletus maupun musibah lain seperti kebakaran, kemalingan dan lain-lain. Dalam Al-Qur`an setidaknya ditemukan 10 ayat yang menjelaskan tentang musibah yaitu surat Al-Baqarah ayat 156, Ali Imran ayat 165, an-Nisa` ayat 62 dan 72, Al-Maidah ayat 106, at-Taubah ayat 50, Al-Qasash ayat 47, asy-Syura ayat 30, Al-Hadid ayat 22 dan at-Taghabun ayat 11. Pada surat QS. Al-Baqarah (2): 156 Allah SWT berfirman:

الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ

Artinya:

(yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka berkata “Inna lillahi wa inna ilaihi raji’un” (sesungguhnya kami milik Allah dan kepada-Nyalah kami kembali).

Pada ayat di atas dijelaskan bahwa sesungguhnya seluruh manusia adalah milik Allah dan kepada-Nya-lah mereka kembali. Dalam penjelasan Al-Qur`an disebutkan bahwa kalimat ini dinamakan kalimat *istirjaa* (pernyataan kembali kepada Allah). Para ulama menyebutkan bahwa sunat hukumnya menyebut lafal ini sewaktu ditimpa musibah baik besar maupun kecil. At-Thabariy mengemukakan bahwa ayat di atas adalah seruan kepada Nabi Muhammad s.a.w untuk memberi kabar gembira kepada orang-orang yang sabar yang mengetahui

segala yang dimiliki adalah nikmat dari Allah. Oleh karena itu, setiap orang dikehendaki untuk mengakui dengan beribadah kepada Allah, karena segala bencana, rasa takut, khawatir dan segala bentuk cobaan lainnya berasal dan atas izin Allah SWT. (at-Thabari, n.d.). Al-Qurthubiy menjelaskan bahwa ada beberapa aspek utama dalam ayat ini, *pertama*, kata *المصيبة* dengan makna segala sesuatu yang diderita atau dirasakan oleh seorang mukmin. Kata musibah biasanya diucapkan ketika seseorang mengalami malapetaka, walaupun malapetaka yang dirasakannya ringan atau tidak berat baginya. Kata musibah ini juga sering dipakai untuk kejadian-kejadian yang buruk dan tidak dikehendaki (Al-Qurtubiy, 1964). Ada peristiwa yang terjadi pada Rasulullah s.a.w dan beliau mengucapkan kalimat ini. Pada suatu malam, lentera Rasulullah s.a.w padam secara tiba-tiba, maka Rasulullah s.a.w mengucapkan kalimat (إنا لله وإنا إليه راجعون). Mendengar ungkapan itu, Rasulullah s.a.w mengatakan bahwa setiap penderitaan yang dirasakan oleh setiap muslim adalah satu musibah. Dalam banyak hadis ditemukan perintah Rasulullah s.a.w untuk mengucapkan kalimat ini ketika ditimpa musibah di antaranya yaitu:

عن أمي سلامة قالت قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: إذا أصابت أحدكم مصيبة فليقل "إنا لله وإنا إليه راجعون" اللهم عندك أحسن مصيبي فأجرني فيها وأبدل لي بها خيرا منها

Artinya:

Hadis diriwayatkan dari Ummi Salamah, dia berkata: Rasulullah s.a.w bersabda: Jika salah seorang di antara kamu ditimpa musibah maka hendaklah kamu katakan ("إنا لله وإنا إليه راجعون") dan berdo'alah dengan mengatakan: Ya Allah, Engkaulah yang memperhitungkan datangnya musibah kepadaku, maka berikanlah kebaikan untukku dalam (menyikapi) musibah itu dan gantilah (apa yang hilang dariku) dengan hal yang lebih baik (Abu Daud, 1987).

Dalam hadis di atas dijelaskan bahwa segala musibah yang menimpa seseorang pasti atas izin Allah SWT seperti yang dijelaskan dalam QS. at-Taghabun (64): 11 yaitu:

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ يَهْدِ اللَّهُ قَلْبَهُ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ

Artinya:

Tidak ada sesuatu musibah yang menimpa (seseorang), kecuali dengan izin Allah; dan barangsiapa beriman kepada Allah, niscaya Allah akan memberi petunjuk kepada hatinya. Dan Allah Maha Mengetahui segala sesuatu.

Ayat ini semakin menegaskan bahwa keimanan kepada Allah SWT adalah kunci untuk dapat menerima dengan sabar segala musibah yang menimpa. Keimanan dan keikhlasan menerima menjadi nilai baik bagi diri setiap orang yang ditimpa musibah dan sudah pasti Allah SWT akan mengganti segala yang hilang itu dengan yang lebih baik, karena musibah yang digambarkan Nabi s.a.w tidak hanya musibah dalam skala besar seperti banjir dan tanah longsor. Akan tetapi musibah juga terjadi pada hal yang kecil-kecil di mana hal kecil itu menimbulkan rasa sakit, kekecewaan, kekesalan dan kemarahan orang yang ditimpanya. Oleh karena itu, sikap untuk menerima dengan ikhlas dan mengembalikan semuanya kepada Allah SWT adalah jalan terbaik untuk mendapatkan kembali pengganti yang lebih baik dan telah dijanjikan oleh Allah SWT. Inilah di antara kabar gembira yang disebutkan dalam ayat. Berdasarkan pemahaman itu, maka kesabaran atau sabar bisa disebut sebagai sikap batin seseorang (Miskahuddin, 2020). Sikap batin yang ditunjukkan melalui kemampuan untuk menahan emosi dari segala godaan kebutuhan yang menantang. Kesabaran akan selalu membutuhkan keimanan yang kuat karena kemampuan pengendalian diri pada diri seseorang berdasar kepada aqidah Islamiah dan dalam bimbingan serta naungan Allah SWT.

*Kedua*, kalimat *قالوا إنا لله وإن إليه راجعون* dalam QS. Al-Baqarah (2): 156 di atas dijelaskan bahwa Allah SWT telah menjadikan kalimat ini sebagai tempat bernaung bagi umat Islam yang sedang mengalami musibah dan sekaligus menjadi penjaga dan pemelihara orang-orang yang sedang diuji karena dalam kalimat ini ada kata-kata yang diberkati oleh Allah SWT. Misalnya kata *إنا لله* adalah sebuah ucapan tauhid (mengesakan Allah SWT) dan kesaksian atas kepemilikannya terhadap diri manusia dan segala hal yang ada di sekitar hidupnya. Adapun kalimat *وإن إليه راجعون* adalah kesaksian dan penegasan atas kebinasaan setiap manusia dan akan kembali kepada pemiliknya yaitu Allah SWT. Dengan kata lain, pernyataan Allah di atas dimaksudkan untuk membangun kesadaran mendasar pada diri manusia bahwa hidup, mati, bahagia, sengsaranya manusia tidak bisa dilepaskan dari kekuasaan Allah SWT yang mengizinkan terjadinya semua peristiwa itu. Ketika kesadaran manusia itu sampai pada batas yang seharusnya, maka kesabaran akan hadir dengan sendirinya.

Konsep sabar tidak hanya dikenal dalam ajaran Islam tetapi prinsip-prinsip juga dikenal di luar ajaran Islam. Subandi mengatakan bahwa kata sabar sudah menjadi ungkapan harian masyarakat meskipun mereka belum/tidak mengetahui asal dan makna utama kata sabar itu (Subandi, 2011). Secara konseptual, diksi sabar banyak berasal dari ajaran-ajaran agama seperti ajaran

agama Islam yang mengungkap banyak kata sabar dalam Al-Qur`an dan Sunnah, karena kata sabar itu berasal dari bahasa Arab. Menurut Subandi, hasil penelusuran konsep sabar dalam literatur-literatur keagamaan menunjukkan bahwa setidaknya ada 5 (lima) unsur kesabaran atau sabar yaitu kemampuan untuk mengendalikan diri, daya tahan, unjuk ketekunan, kemampuan untuk segera menerima kenyataan hidup, dan kemampuan menunjukkan ketenangan sebagai wujud utama kesabaran. Kelima unsur sabar ini menjadi bagian penting dalam kajian psikologi. Konsep Barat menyebut sabar dengan istilah efikasi diri (*self efficacy*) yang menggambarkan sosok pribadi yang selalu berpikir positif, tidak mudah berputus asa dan terwujud keberanian dalam dirinya untuk mengambil resiko demi mencapai tujuan-tujuan yang lebih baik (Noornajihan J, 2014). Adapun Muaziroh & Sholiha (2018) mengatakan ada tiga jenis kesabaran yaitu pertama, kesabaran dalam mengelola keta'atan kepada Allah SWT. Kedua, kesabaran dalam mencegah diri untuk berbuat maksiat. Ketiga, kesabaran dalam menghadapi musibah. Oleh karena itu, kesabaran menjadi bagian dari keimanan itu sendiri.

## 2. Sabar Sebagai Cara Baik Untuk Menambah Keimanan

Sebagaimana halnya kata musibah, kata sabar juga berasal dari bahasa Arab. Dalam Kamus ditemukan bahwa makna sabar adalah pertama, tahan menghadapi cobaan (tidak lekas marah, tidak lekas putus asa, tidak lekas patah hati). Kedua, tenang, tidak tergesa-gesa, tidak terburu nafsu (Departemen Pendidikan Nasional, 2011). Dalam bahasa Arab kata sabar berasal dari kata (صبر - صبرا) dengan arti yang banyak di antaranya tabah hati, menahan, menjadi kuat dan bersungguh-sungguh (Munawwir, 1997). Dengan demikian, sabar adalah menahan diri dalam menanggung suatu penderitaan, baik dalam menemukan sesuatu yang tidak diinginkan ataupun dalam bentuk kehilangan sesuatu yang disenangi (Ridwan, 2001). Kemampuan untuk menahan diri tentu saja berkaitan erat dengan kemampuan untuk mengelola emosi dan pengelolaan emosi erat kaitannya dengan kesadaran akan ketergantungan hidup setiap orang kepada Tuhan Yang Maha Menciptakan semua keadaan yang terjadi pada manusia dan lingkungannya.

Banyak ayat dalam Al-Qur`an yang membicarakan tentang sabar baik dalam menggambarkan perintah bersabar, sikap sabar maupun orang yang bersabar serta hubungan sabar dengan hAl-hal lain. Misalnya, dalam surat Ali Imran ayat 200 berbentuk perintah untuk bersabar. Perintah bersabar dalam ayat ini diiringi dengan perintah untuk memperteguh dan mempertahankan

kesabaran, dalam QS. Al-Baqarah (2): 153 berbentuk gambaran orang-orang yang bersabar yaitu orang-orang yang meminta pertolongan kepada Allah SWT untuk bersabar, karena Allah SWT yang mampu memberi petunjuk kepada setiap orang yang meminta bantuan-Nya. Ada juga kata sabar yang dikaitkan dengan bersyukur dalam surat Ibrahim ayat 5 dan pada ayat 7 surat yang sama disebutkan bahwa Allah SWT akan menambah nikmat orang-orang yang beriman dan bersyukur kepada-Nya, serta kesabaran yang dikaitkan dengan kata beriman seperti dalam QS. Ali Imran (3): 200.

Dalam QS. Ali Imran (3): 200 dijelaskan bahwa orang-orang yang dipanggil untuk bersabar adalah orang-orang yang beriman. Keadaan beriman seorang muslim dikaitkan dengan kesabaran. Tanpa adanya kesabaran, maka keimanan dan keyakinan akan terhapus dari hati, karena iman merupakan pembenaran terhadap dasar-dasar agama dan akan menumbuhkan amal saleh. Sehingga iman mempunyai dua unsur yaitu yakin dan sabar. Keterkaitan sabar dengan iman mengakibatkan kadar kesabaran menjadi bertingkat-tingkat dan meningkatnya kesabaran menjadikan iman juga meningkat. Keadaan ini menggambarkan hubungan kausalitas (sebab akibat), meningkat sabar seiring dengan meningkatnya iman, meningkat iman seiring dengan meningkatnya sabar, karena keimanan adalah level kedua setelah Islam, iman dan ihsan.

Al-Ghazali mengatakan bahwa sabar adalah suatu kondisi mental dalam mengendalikan nafsu yang tumbuhnya atas dorongan ajaran agama. Dalam hal ini, sabar memiliki setidaknya tiga unsur yaitu ilmu, hal dan amal. Ilmu di sini ialah pengetahuan atau kesadaran bahwa sadar itu mengandung kemaslahatan dalam agama dan memberi manfaat bagi seseorang dalam menghadapi segala masalah kehidupan. Pengetahuan yang demikian seterusnya menjadi milik hati dan melekat dalam hatinya, maka keadaan hati yang memiliki pengetahuan demikian disebut hal. Kemudian hal tersebut terwujud dalam tingkah laku yang disebut amal atau perbuatan sebagai wujud kesabaran. Al-Ghazali sebagaimana dikutip Ridwan mengatakan bahwa dia mengibaratkan ketiga unsur itu dalam satu pohon kayu, dimana ilmu adalah batangnya, hal sebagai cabangnya dan amal menjadi buahnya (Ridwan, 2001). Betapa tingginya nilai kesabaran dalam agama Islam, sehingga dinyatakan oleh Rasulullah s.a.w dalam hadisnya bahwa sabar disandingkan dengan berbagai bentuk misalnya dengan menyebut kesabaran sebagai hal yang utama:

عن ثابت قال: سمعت أنسا رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: الصبر عند الصدمة الأولى

Artinya:

Hadis diriwayatkan dari Tsabit, dia berkata: bahwa dia mendengar Anas r.a. menyampaikan kabar dari Nabi s.a.w yang bersabda: kesabaran dalam menghadapi goncangan (musibah) adalah sebuah keutamaan (*Sahih Al-Bukhari*, 2009).

Selain itu, dalam banyak hadis lain disebutkan oleh Rasulullah s.a.w di antaranya bahwa sabar itu seperti sinar yang bercahaya dan setiap kali seseorang bersabar, maka dinilai sebagai kebaikan yang tinggi. Setidaknya ada dua jenis kesabaran dalam menghadapi musibah, *pertama*, kesabaran dalam upaya menjauhi perbuatan maksiat (dosa) kepada Allah SWT., dan *kedua*, kesabaran untuk taat, tunduk dan patuh hanya kepada Allah SWT sehingga Allah SWT akan memberikannya kebaikan dan keridhaan dalam setiap musibah yang terjadi kepadanya (Al-Qurthubi, 1995). Ada beberapa indikasi yang menunjukkan seseorang memperoleh kebaikan dan keridhaan dari Allah SWT di antaranya ketenangan hati dan jiwa seperti yang digambarkan oleh Allah SWT dalam QS. ar-Ra'du (13): 28 bahwa hanya dengan selalu mengingat dan mengembalikan semuanya kepada Allah, niscaya hati menjadi tenang. Secara lebih tegas dijelaskan bahwa kesabaran adalah dengan mengerjakan segala perintah Allah SWT dan menjauhi larangan-larangannya. Dalam upayanya itu, dia tidak mengeluh dan berupaya untuk tidak berkeluh kesah dan hanya meminta pertolongan agar tetap diberi kesabaran dan kekuatan untuk bersabar. Ada orang yang mengatakan bahwa kesabaran itu ada batasnya seperti ungkapan seorang ulama bahwa batas kesabaran itu adalah tidak sampai menentang takdir yang telah menjadi ketentuan Allah SWT.

Nabi s.a.w mengisyaratkan adanya tingkatan-tingkatan kesabaran. Pertama, kesabaran dalam menghadapi musibah, kedua, kesabaran dalam mematuhi perintah dan larangan Allah SWT., ketiga, kesabaran dalam menahan diri untuk tidak melakukan maksiat (Ridwan, 2001). Kesabaran pertama merupakan kesabaran terendah, yang kedua pertengahan dan yang ketiga adalah kesabaran yang paling tinggi. Berkenaan dengan hal ini, mereka yang dapat bersabar seperti yang diisyaratkan oleh Nabi s.a.w akan memperoleh kebaikan dan pahala yang tidak terkira besarnya seperti yang dicantumkan dalam QS. Al-Qasash (28): 54 berikut ini:

أُولَٰئِكَ يُؤْتُونَ أَجْرَهُمْ مَّرْتَبَيْنِ ۖ بِمَا صَبَرُوا وَيَدْرَءُونَ بِالْحَسَنَةِ الْسَّيِّئَةَ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنفِقُونَ

Artinya:

Mereka itu diberi pahala dua kali (karena beriman kepada Taurat dan Al-Qur'an) disebabkan kesabaran mereka, dan mereka menolak kejahatan dengan kebaikan, dan menginfakkan sebagian dari rezeki yang telah Kami berikan kepada mereka.

Dalam ayat ini dijelaskan bahwa orang-orang yang mampu bersabar akan diberi pahala dua kali lebih banyak yaitu kali pertama karena mereka beriman kepada Al-Qur'an dan yang kedua karena mereka beriman kepada kitab-kitab yang diturunkan kepada Rasul-rasul sebelum Nabi Muhammad s.a.w. Di samping itu mereka adalah orang-orang yang sabar dengan berusaha mencari dan menemukan hal-hal yang baik setiap kali ditimpa kesusahan dan kemalangan, karena di setiap kemalangan pasti ada kebaikan di baliknya. Meskipun tingkat kesulitan dalam menemukan kebaikan dan hikmah di balik kemalangan itu terasa sulit. Dalam hal ini Rasulullah s.a.w mengatakan bersabar terhadap sesuatu yang dibenci merupakan kebaikan yang sangat besar. Sabar memang kata yang mudah untuk diucapkan tetapi bagi Sebagian orang sulit untuk diterapkan. Meskipun demikian, setiap pribadi dikehendaki untuk menerapkan sifat sabar dalam dirinya karena dari sudut pandang psikologis, sabar selalu menjadi saran yang ditawarkan ketika seseorang menghadapi situasi penuh tekanan. Dari sisi ini, Al-Qur'an dan Sunnah mengajarkan orang-orang yang beriman untuk membekali dan menghiasi dirinya dengan kesabaran karena kesabaran itu mampu membentuk pribadi yang kuat dan meningkatkan kemampuan dirinya untuk menghadapi kesulitan demi kesulitan (Syofrianisda, 2017). Ketika seseorang mampu bersabar menghadapi satu kesulitan kecil yang menyimpannya dan dia tidak lari atau menghindar, maka dia akan mampu menghadapi kesulitan-kesulitan yang lebih besar di kemudian hari berbekal kesabaran.

### 3. Sebab-sebab Terjadinya Musibah

Musibah pada dasarnya terjadi atas izin Allah SWT. Meskipun demikian, manusia memiliki peran yang besar dalam memicu terjadinya musibah. Alam semesta diciptakan oleh Allah SWT untuk dikelola oleh manusia. Manusia diberi kepercayaan untuk menjadi khalifah di bumi. Allah SWT mengatakan dalam QS Al-Baqarah (2): 30:

وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلٰئِكَةِ اِنِّيْ جَاعِلٌ فِى الْاَرْضِ خَلِيْفَةً قَالُوْۤا اَنْتَجْعَلُ فِيْهَا مَنْ يُفْسِدُ فِيْهَا وَيَسْفِكُ الدِّمَآءَ وَنَحْنُ نُسَبِّحُ بِحَمْدِكَ  
وَنُقَدِّسُ لَكَ قَالْ اِنِّيْۤ اَعْلَمُ مَا لَا تَعْلَمُوْنَ

Artinya:

Dan (ingatlah) ketika Tuhanmu berfirman kepada para malaikat, “Aku hendak menjadikan khalifah di bumi.” Mereka berkata, “Apakah Engkau hendak menjadikan orang yang merusak dan menumpahkan darah di sana, sedangkan kami bertasbih memuji-Mu dan menyucikan nama-Mu?” Dia berfirman, “Sungguh, Aku mengetahui apa yang tidak kamu ketahui.”

Pada ayat ini dijelaskan bahwa manusia diberi beban untuk menjadi khalifah. Menurut pengertian bahasa, khalifah memiliki arti di antaranya sebagai pengelola dan pengatur. Quraish Shihab menjelaskan bahwa kata *الخليفة* dalam ayat di atas pada mulanya berarti yang menggantikan atau yang datang sesudah siapa yang datang sebelumnya. Atas dasar ini, ada yang memahami kata khalifah dalam arti yang menggantikan Allah SWT dalam menegakkan kehendak-Nya, tetapi bukan karena Allah SWT tidak mampu atau menjadikan manusia berkedudukan sebagai Tuhan, namun karena Allah SWT bermaksud menguji manusia dan memberinya penghormatan (Shihab, 2009). Ada juga yang memahaminya dalam arti yang menggantikan makhluk lain dalam menghuni bumi ini untuk dikelola dan dimanfaatkan secara baik.

Di sisi lain, malaikat meragukan manusia yang tidak bisa menjaga bumi dan lingkungannya karena tabiat mereka yang suka merusak alam dan suka bertumpahan darah. Hal ini memang diungkapkan dalam banyak ayat Al-Qur`an misalnya dalam QS. Al-Isra` (17): 4, QS. Al-Baqarah (2): 11, QS. Al-A`raf (7): 56 dan 85 dan dalam QS. Muhammad (47): 22. Pada QS. Al-A`raf (7): 56 Allah SWT berfirman:

وَلَا تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ بَعْدَ إِصْلَاحِهَا وَادْعُوهُ خَوْفًا وَطَمَعًا إِنَّ رَحْمَتَ اللَّهِ قَرِيبٌ مِّنَ الْمُحْسِنِينَ

Artinya:

Dan janganlah kamu berbuat kerusakan di bumi setelah (diciptakan) dengan baik. Berdoalah kepada-Nya dengan rasa takut dan penuh harap. Sesungguhnya rahmat Allah sangat dekat kepada orang yang berbuat kebaikan.

Dalam ayat di atas disebutkan bahwa Allah SWT telah menciptakan bumi ini dengan baik dan manusia dilarang untuk merusaknya. Allah tetap menjamin bahwa manusia memiliki sisi baik yang mampu mengendalikan sifat buruknya, sehingga bumi dan segala kelengkapannya bisa terjaga dan sesuai dengan harapan Allah agar dijaga kelestariannya. Pada akhirnya, musibah ini tercegah

dan terbendung selama manusia melakukan fungsi khalifahannya sebagai pemelihara dan bukan perusak.

## KESIMPULANN

Sudah menjadi *sunnatullah* (hukum alam) bahwa musibah baik dalam skala kecil maupun skala besar pasti menimpa manusia. Musibah ini menjadi ujian keimanan bagi manusia utamanya bagi umat Islam, apakah mereka semakin beriman karena yakin bahwa musibah itu adalah untuk menguji kualitas keimanannya atau mereka lari dari keimanan dengan menunjukkan sikap-sikap kufur dalam menghadapi musibah. Oleh karena itu, Allah SWT menyiapkan perangkat-perangkat lain untuk membantu umat Islam menghadapi musibah di antaranya dengan meningkatkan kesabaran dan rasa syukur atas nikmat yang telah diterima. Membangun kesabaran bersamaan dengan tawakkal karena di ujung usaha manusia, ketentuan Allah selalu di atas segala yang direncanakan manusia. Meskipun demikian, perintah bersabar selalu diimbangi dengan penghargaan-penghargaan tertentu yang akan diterima oleh mereka yang bersabar. Bisa jadi penghargaan itu dalam bentuk moril seperti pahala dan kebaikan lebih banyak maupun dalam bentuk materil seperti nikmat hidup yang kedatangannya di luar kemampuan manusia untuk mengiranya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abu Daud, I. (1987). *Sunan Abi Daud Jilid IV*. Maktabah Dahlan.
- Al-Qurthubi. (1995). *Al-Jami' li Ahkam Al-Qur'an Jilid I*. Dar Al-Fikr.
- Al-Qurtubiy. (1964). *Al-Jami' li Ahkam Al-Qur'an Jilid XV*. Dar Al-Kutub Al-Mishriyah.
- at-Thabari. (n.d.). *Jami' Al-Bayan 'an Takwil Al-Qur'an: Vol. II*. Dar Al-Fikr.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2011). *Kamus Besar Bahasa Indonesia (8th ed.)*. Gramedia.
- Feinstein, D. (2022). Uses of Energy Psychology Following Catastrophic Events. *Frontiers in Psychology, 13*, 856209. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.856209>
- Gurcharan Singh, G. K. A., Utami, N. V., & Usman, H. A. (2014). Effect of Topical Application of Binahong [*Anredera cordifolia* (Ten.) Steenis] Leaf Paste in Wound Healing Process in Mice. *Althea Medical Journal, 1*(1), 6–11. <https://doi.org/10.15850/amj.v1n1.289>
- Hornby, A. S. (1989). *Oxford Advanced Learner's Dictionary of Current English*. Oxford University Press.

- Khairil, M., Alatas, R., Fitria Kartika Sari, D., & Mirfath. (2020). Communication Strategy Using Da'wah Assembly to Heal Traumatized Natural Disaster Victims in Palu City. *Space and Culture, India*, 7(4), 228–233. <https://doi.org/10.20896/saci.v7i4.626>
- Miskahuddin, M. (2020). Konsep Sabar dalam Perspektif Al-Qur'an. *Jurnal Ilmiah Al-Mu'ashirah*, 17(2), 196. <https://doi.org/10.22373/jim.v17i2.9182>
- Moegni, F., Rachman, A., Ilyas, E. I., Harahap, A., Irianta, T., Hidayat, F., Ocviyanti, D., & Santoso, B. I. (2022). A randomized control trial of platelet-rich plasma in supporting the recovery of postpartum levator ani muscle trauma. *Medical Journal of Indonesia*, 31(3), 186–192. <https://doi.org/10.13181/mji.oa.226115>
- Munawwir, A. W. (1997). *Kamus Al-Munawwir Arab-Indonesia Terlengkap*. Pustaka Progressif.
- Natar, A. N. (2019). Trauma Healing bagi Perempuan Korban Konflik: Belajar dari Konflik Maluku dan Poso. *DUNAMIS: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani*, 4(1), 1–21. <https://doi.org/10.30648/dun.v4i1.205>
- Noornajihan J. (2014). Efikasi Kendiri: Perbandingan Antara Islam dan Barat. *GJAT*, 4(2), 89–98.
- Ridwan, K. (Ed.). (2001). *Ensiklopedi Islam* (Vol. 4). Ichtisar Baru Van Hoeve.
- Sahih Al-Bukhari: Vol. IV*. (2009). Dar Al-Kutub Al-Ilmiah.
- Shihab, M. Q. (2009). *Tafsir Al-Misbah* (Vol. 1). Lentera Hati.
- Sholihah, Z., 'Amilatun, & Muaziroh, U. (2018). AKTUALISASI KONSEP SABAR DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN (Studi Terhadap Kisah Nabi Ayub). *Jurnal At-Tibyan: Jurnal Ilmu Alquran dan Tafsir*, 3(2), 200. <https://doi.org/10.32505/tibyan.v3i2.616>
- Subandi. (2011). Sabar: Sebuah Konsep Psikologi. *JURNAL PSIKOLOGI*, 38(2), 215–227.
- Syofrianisda. (2017). KONSEP SABAR DALAM AL-QUR'AN DAN IMPLEMENTASINYA DALAM MEWUJUDKAN KESEHATAN MENTAL. *HIKMAH: Jurnal Pendidikan Islam*, 6(1), 137–155.
- Widyastuti, C., Widha, L., & Aulia, A. R. (2019). PLAY THERAPY SEBAGAI BENTUK PENANGANAN KONSELING TRAUMA HEALING PADA ANAK USIA DINI. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 16(1), 100–111. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2019.161-08>